

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать ее надо внизу хватом сверху. 1-2 — поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, потянуться, вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, держать внизу хватом за середину. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот вправо, натянуть скакалку; 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны по 4-5 раз.

3 И. п. — лежа на спине, руки со скакалкой сверху (на полу). 1 — поднять согнутые в коленях ноги, руки вперед, скакалку на колени; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

4 И. п. — стойка на скакалке, ступни параллельно друг другу, концы скакалки накручены на руки. 1-2 — глубокий присед, руки развести в стороны, натянув скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 6 раз.

5 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — мах правой ногой вперед, руки вперед; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено правой ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза каждой ногой.

7 И. п. — основная стойка. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перейти на ходьбу на месте и выполнить дыхательные упражнения.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, вдох; 2 — подняться на носки, прогнуться и потянуться; 3-4 — выдох, и. п. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, опустить; держать ее хватом сверху двумя руками. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо (натянуть скакалку); 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу. 1 — наклон вперед, руки назад, скакалку натянуть, выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 6 раз.

4 И. п. — стойка на скакалке; слегка расставив ступни (параллельно); концы скакалки накручены на руки, руки разведены. 1 — глубокий присед, руки в стороны, выдох; 2 — встать, опуская руки, вдох. Выполнить 8-10 приседаний.

- 5 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — мах вперед — вверх правой ногой, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 6 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено; 2-3 — пружинящие покачивания в выпаде; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 7 И. п. — ноги вместе, скакалку в согнутых руках держать перед грудью. 1 — прыжок на месте, ноги в стороны, руки вверх; 2 — и. п. Выполнить на счет 1-8 4 серии прыжков. Перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

- 1 И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой, локти отвести назад и прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 3 И. п. — скакалку держать за концы, стоя левой ногой на ее середине. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх; левую ногу, согнутую в колене, поднять вверх — вперед; 2 — и. п. Сменить ногу, то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза каждой ногой.
- 4 И. п. — сидя на полу, сложенная скакалка перед собой.; 1 — согнуть в колене правую ногу, перенести ее между руками над скакалкой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 6 И. п. — ноги на ширине плеч; скакалку держать внизу хватом сверху за концы. 1 — низко присесть на всей ступне, руки вперед; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-12 приседаний.
- 7 И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, в обеих руках внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 8 И. п. — ноги вместе, скакалка у груди в согнутых руках. 1 — прыжок на месте, скакалку поднять вверх; 2 — прыжок, скакалку за голову на плечи; 3 — прыжок, скакалку вверх; 4 — и. п. Выполнить 32 прыжка (4 раза).

Комплекс 4

- 1 И. п. — скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

- 2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо, скакалку в сторону; 3 — прямо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. 4 раза вправо и 4 раза влево.
- 3 И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1-2 — руки в стороны, наклон вперед; 3-4 — и. п. Во время наклона колени не сгибать. Дыхание: 1-2 — выдох, 3-4 — вдох. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — сесть на пол; скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, положить ее на скакалку; 3-4 — то же с правой ногой — скакалка на полу под коленями. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
- 5 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — присесть, скакалку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, прогибая спину во время приседания.
- 6 И. п. — лежа на животе, ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, скакалку вынести вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 7 И. п. — скакалка сзади. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед. Прodelать 40-48 прыжков, перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 5

- 1 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — скакалку вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — наклон туловища, скакалку вверх; 2 — и. п. Повторить по 5-6 раз в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.
- 3 И. п. — встать на скакалку; ноги врозь; руки поднять вперед, скакалка натянута. 1 — выпад правой ногой вперед, скакалку вверх; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 4 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — поднять руки вперед, присесть, натягивая скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний с прямой спиной.
- 5 И. п. — сидя на полу, скакалка на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, пронести ее над скакалкой; 3-4 — то же с правой ногой. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 6 И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади. Прыжки через скакалку 2 раза по 30 с. После первого периода ходьба на месте — 30 с. По окончании выполнить дыхательные упражнения — 8-10 раз.

Комплекс 6.

1. И. п. — о. с., скакалка втрое, внизу хватом за концы 1-2 —скакалка через перед вверх, выкрут назад; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. — основная стойка. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перейти на ходьбу на месте и выполнить дыхательные упражнения, 25-30 сек.
3. И. п. — основная стойка; скакалка, вчетверо, внизу. 1- присед, скакалка вверх 2 —и.п.; 3- присед, скакалка вперед, 4 — и. п. Дыхание произвольное. Выполнить 8-10 приседаний, пятки не отрывать.
4. И.п. – о.с., прыжки на скакалке с обратным вращением, 25-30 сек.
5. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо сзади, хватом за концы; 1- наклон вперед, скакалка вверх; 2-3- пружинящие наклоны; 4-и.п. Повторить 6-8раз, наклон глубже, ноги прямые.
6. И.п.- о.с., прыжки на скакалке с перескакиванием с одной ноги на другую. 25-30 сек.
7. И.п.- скакалка вчетверо, хватом за концы, вперед- вниз; 1- перешагнуть скакалку левой ногой, 2-и.п., 3-4 –тоже правой. Повторить 6-8 раз, скакалка натянута.
8. И.п.- присед, прыжки на скакалке в приседе. Повторить 14-16 раз.
9. И.п.- стойка ноги врозь; прыжки на скакалке; 1- ноги вместе, 2-ноги врозь, 3 – ноги скрестно, 4- ноги врозь.
- 10.И.п. – выпад левой, прыжки со скакалкой со сменой положения ног.